

HUBUNGAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME*

Heny Puspasari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

Email: kikipramana2112@yahoo.co.id

Abstrak

Kesehatan reproduksi pada remaja adalah suatu hal sangat harus diperhatikan oleh setiap individu khususnya remaja itu sendiri. Karena dengan perhatian akan muncul rasa sayang akan masa depan dirinya dan generasinya. Dengan demikian harus adanya pengetahuan akan kesehatan reroduksi remaja guna menghindari Premenstrual syndrome yaitu suatu kondisi berupa gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan cross sectional adalah suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dan efek, dengan cara pendekatan, observasional atau pengumpulan data sekaligus pada saat (point time approach). Adapun hasil yang diperoleh hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri terhadap kejadian menghadapi premenstrual syndrome adalah sebanyak 12 (85,7%) responden yang cemas karena tidak mengetahui pengetahuan PMS. Karena kurang tahunya remaja tentang pendidikan kesehatan reproduksi dan kurangnya penyuluhan dari tenaga kesehatan. Sedangkan responden yang mengetahui pengetahuan PMS dan tidak cemas terdapat 14 (87,5%). Mereka mendapatkan pengetahuan kesehatan reproduksi dari sekolah dan internet serta penyuluhan dari tenaga kesehatan.

Kata Kunci : *Reproduksi, Observasional, premenstrual syndrome*

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan social secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan system reproduksi, serta fungsi dan prosesnya⁽¹⁾

Masa remaja merupakan masa beralihnya masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang dimulai pada saat terjadinya pematangan seksual yaitu antar usia 11 atau 12 tahun sampai 20 tahun yaitu menjelang masa dewasa muda⁽²⁾

Masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu remaja awal ,remaja tengah dan remaja akhir. Remaja putri yang sudah memasuki masa pubertas yaitu ditandai dengan berfungsinya ovarium dan mengalami menstruasi pertama (menarche).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai perdarahan disetiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi terjadi terus menerus disetiap bulannya disebut dengan siklus menstruasi. Menstruasi umumnya terjadi saat usia 11 tahun dan berlangsung hingga menopause. Normalnya, menstruasi berlangsung selama 3-7 hari(3)

Sebelum mengalami menstruasi remaja putri akan mengalami *Premenstrual syndrome*. *Premenstrual syndrome (PMS)* yaitu suatu kondisi dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan selesai ketika menstruasi dimulai. Gejala yang dapat ditemukan pada *premenstrual syndrome* adalah perubahan fisik, perubahan suasana hati, dan perubahan mental (Nugroho&Utama, 2014). Gejala yang timbul pada setiap individu berbeda namun gejala yang sering terjadi adalah kelelahan, sifat lekas marah, bengkak abdominal, dada sakit, suasana hati labil antara kesedihan dan kemarahan yang silih berganti serta depresi.

Penyebab timbulnya sindrom ini belum jelas. Beberapa teori menjabarkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidak seimbangan antara hormon *estrogen* dan progesteron. hal ini terjadi karena hormon *estrogen* yang berlebihan. Para peneliti melaporkan salah satu kemungkinan yang kini sedang diselidiki adalah adanya perbedaan genetic pada sensitivitas reseptor dan system pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormone seks dalam sel. Kemungkinan lainnya, yaitu berhubungan dengan gangguan perasaan, factor kejiwaan, masalah sosial, atau fungsi serotonin yang dialami penderita.

Berdasarkan laporan WHO (World Health Organization) 65,7% remaja putri mengalami *Premenstrual syndrome*, Penelitian Delara (2013) tentang *Premenstrual syndrome*, menunjukkan bahwa di Indonesia 66,3% remaja dengan PMS ringan, 31,4% dengan PMS sedang, dan 2,3% dengan PMS berat. Data dari PKPR Bandung menunjukan bahwa remaja putri yang mengalami *Premenstrual syndrome* 54,9%.⁽⁴⁾

Pengetahuan remaja tentang *Premenstrual syndrome* dan upaya pencegahan merupakan stimulus yang diharapkan dapat membentuk perilaku remaja yang lebih baik. Dengan mengenali gejala gejala tentang syndrome haid diharapkan remaja berusaha untuk mengatasinya dengan benar bukan dengan membiarkannya.

Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri terhadap Kejadian Menghadapi *Premenstrual Syndrome*

Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dipunyai oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Terkadang remaja putri mencoba mengatasi *premenstrual syndrome* dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar (Suastina et al., 2013).

Upaya pemerintah untuk mengurangi terjadinya *premenstrual syndrome* dengan cara memberikan penyuluhan dan bekerja sama dengan puskesmas dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri.⁽⁶⁾

Berdasarkan penelitian sebelumnya di SMK RISE KEDAWUNG Kabupaten Cirebon bahwa dari 10 remaja putri 6 diantaranya mengaku mengalami *Premenstrual syndrome*.

Remaja yang mengaku mengalami menstruasi adalah remaja putri tengah dan remaja akhir yang sudah mengalami menstruasi sebelumnya sehingga mereka sudah mengetahui tentang *premenstrual syndrome* yang mereka alami.

Gejala-gejala *premenstrual syndrome* terdiri atas gangguan emosional berupa iritabilitas, Pada wanita dikatakan PMS jika ditemukan 8 gejala yang sering muncul atau terjadi (Maulana, 2008).Gejala psikologis yang paling umum adalah lekas marah, perasaan labil, dan mudah menangis, sedangkan gejala fisik yang paling umum adalah kelelahan, nyeri payudara, jerawat, dan perubahan nafsu makan dengan mengidam makanan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*).⁽¹²⁾

Dalam penelitian ini terdapat dua variable yaitu variable bebas dan variable terikat.Variabel bebas pada penelitian ini adalah pengetahuan *premenstrual syndrome* dan variable terikatnya adalah kecemasan remaja putri saat menghadapi *premenstrual syndrome* di SMK RISE KEDAWUNG.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMK RISE KEDAWUNG yang berjumlah 273 remaja putri. Sampel yang digunakan adalah remaja puteri di SMK RISE KEDAWUNG pada bulan Mei 2018 sebanyak 30 remaja putri.

Hasil dan Pembahasan

1. Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Kejadian Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMK RISE KEDAWUNG 2018

Tabel .1 Distribusi Responden Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Kejadian Menghadapi Premenstruan Syndrome

Pengetahuan PMS	Kecemasan Pada Saat PMS				Jumlah		pvalue
	Cemas		Tidak Cemas		n	%	
	N	%	N	%			
Tidak Mengetahui	12	85,7%	2	14,3%	14	100%	0,001
Mengetahui	2	12,5%	14	87,5%	16	100%	
Jumlah	14	46,7%	16	53,3%	30	100%	

Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan PMS (Premenstrual Syndrome) Dalam Mengatasi Kecemasan Saat PMS diperoleh bahwa ada sebanyak 12 (85,7%) responden yang khawatir karena tidak mengetahui pengetahuan PMS. Sedangkan responden yang mengetahui pengetahuan PMS dan tidak cemas terdapat 14 (87,5%). Hasil uji chi-square diperoleh nilai pvalue= 0,001 (<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Pengetahuan PMS (Premenstrual Syndrome) Dalam Mengatasi Kecemasan Saat PMS di SMK RISE Kedawung.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti akan membahas sebagai berikut:

Berdasarkan Tabel .1 menunjukkan hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri terhadap kejadian premenstrual syndrome di SMK RISE KEDAWUNG adalah sebanyak 12 (85,7%) responden yang khawatir karena tidak mengetahui pengetahuan PMS. Karena kurang tahunya remaja tentang pendidikan kesehatan reproduksi dan kurangnya penyuluhan dari tenaga kesehatan.Sedangkan responden yang mengetahui pengetahuan PMS dan tidak cemas terdapat 14 (87,5%). Mereka

Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri terhadap Kejadian Menghadapi *Premenstrual Syndrome*

mendapatkan pengetahuan kesehatan reproduksi melalui sekolah dan internet serta penyuluhan dari tenaga kesehatan.

Premenstrual syndrome adalah gejala yang terjadi dalam *fase luteal* dari siklus haid. Nama lain PMS adalah Pre Menstrual Tension yang merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang berhubungan dengan siklus menstruasi wanita. Sindrom premenstruasi adalah gejala yang timbul pada saat sebelum haid yang mengakibatkan gangguan pada aktivitas dan gaya hidup seseorang.

Sedangkan gejala-gejala seperti mudah tersinggung, mudah marah, depresi, mudah sedih, cengeng, cemas, susah konsentrasi, bingung, sulit istirahat, dan merasa kesepian masuk ke dalam *psychologic symptoms*. Secara fisik timbul gejala sakit kepala, payudara membesar serta teraba keras, nyeri punggung, nyeri perut dan rasa penuh, bengkak pada kaki dan tangan, mual, nyeri otot dan persendian. Dickerson menyebutnya sebagai *physical symptoms*. Sekitar 80 sampai 95 % perempuan antara 16-45 tahun yang mengalami gejala-gejala premenstruasi yang bisa mengganggu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah diuraikan, tentang “Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Kejadian Menghadapi *Premenstrual Syndrome*”. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri terhadap kejadian menghadapi *premenstrual syndrome* adalah sebanyak 12 (85,7%) responden yang khawatir karena tidak tahu pengetahuan PMS. Karena kurang tahunya remaja tentang pendidikan kesehatan reproduksi dan kurangnya penyuluhan dari tenaga kesehatan. Sedangkan responden yang mengetahui pengetahuan PMS dan tidak cemas terdapat 14 (87,5%). Mereka mendapatkan pengetahuan kesehatan reproduksi melalui sekolah dan internet serta penyuluhan dari tenaga kesehatan

BIBLIOGRAFI

1. Ali, Mubarak. 2010. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
2. Ali, Mohammad. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara Alimul, Aziz. 2003. *Metode Penelitiandan Teknik Analisi Data*. Jakarta: SalembaMedika.
3. Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisian 14). Jakarta: RinekaCipta.
4. Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisian). Jakarta: Rineka Cipta.
5. Bungasari. 2015. Jurnal KTI Tentang Gambaran Sindrome Pra Haid pada Remaja. Diakses: 25 Mei 2018.
6. Dorland, W.A & New man. 2012. *Kamus Kedokteran Dorland*. Ahli Bahasa: Huriawatihartanto. Jakarta: EGC
7. Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medik.
8. Depkes RI. 2015. Situasi kesehatan reproduksi remaja. Diakses pada 28 Mei 2018, dari <http://www.depkes.go.id>
9. Kumalasari dan Ardhiyanto, 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Narendra, M.S., Sularyo, T.S., Soetjningsih., Suyitno, H., Ranuh, G., Wiradisuria, S. 2002. *Buku Ajar I Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Edisi pertama IDAI. Jakarta: Sagung Seto
11. Nanda. 2012. *Panduan Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: Prima Medika Ningsih.
12. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta Notoatmodjo.
13. Nursalam. 2013. *Metodeologi Penelitian Ilmu keperawatan Pendekatan Praktis (Edisi 3)*. Jakarta: Salemba Medika.